

Tipps und Empfehlungen für mehr Achtsamkeit aus den Kurorten und Staatsbädern im Bäderland Bayerische Rhön

Bad Bocklet: Mit Ayurveda Ausgleich finden

Das Staatsbad Bad Bocklet bietet verstärkt fachlich geführte Programme, die auf Entschleunigung und Achtsamkeit ausgerichtet sind wie Yoga, Tiefenentspannung, Waldbaden, meditativer Entspannung oder Klangmeditation. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Ayurveda als anerkanntes ganzheitliches Naturheilverfahren mit den Säulen Diagnostik und Behandlung, Ernährung und Entgiftung sowie Yoga und Meditation. www.badbocklet.de

Staatsbad Bad Kissingen: Im Dreiklang entspannt

Zur Prävention und Erholung empfiehlt die Welterbestadt Bad Kissingen Stressgeplagten u. a. das dreitägige Pauschalangebot „Bad Kissingen entspannt“; es verbindet bei einem Besuch der KissSalis Therme die traditionelle Heilkraft der Bad Kissinger Heilquellen mit entzündungshemmenden und muskelaktivierenden Mooranwendungen oder wohltuenden Peelings. Therapeutische Landschaft und erholsame Kulisse bildet die heilende Natur mit den weitläufigen Parks und Gärten. Die historisch gewachsene Struktur der Anlagen hilft dabei, den eigenen Geist wieder zu ordnen. Balance, Beruhigung und belebende Erfrischung bietet der „Dreiklang“ im Luitpoldpark mit Barfußlabyrinth, Klanggarten und Kneippanlage. www.bad-kissingen.de

Staatsbad Bad Kissingen: Zeit für die eigene Gesundheit

Einst Weltbad und traditioneller Kurort verfügt Bad Kissingen heute außerdem über die größte Dichte an Reha-Kliniken in Deutschland und über eine bemerkenswerte medizinische Kompetenz – nicht zuletzt in der Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen. Dabei steht immer der ganze Mensch mit seiner Lebensgeschichte und den individuellen Bedürfnissen im Mittelpunkt. So unterstützt Bad Kissingen mit zeitgemäßen Gesundheitsangeboten nicht nur auf dem Weg zum gesunden Lebensstil, sondern bietet auch bei akuten Erkrankungen den schützenden Rahmen, in dem man der eigenen Gesundheit die Zeit schenken kann, die sie braucht und verdient. www.bad-kissingen.de

Staatsbad Bad Brückenau: Drei-Punkte-Plan für mehr Lebensfreude und Energie

Einen Drei-Punkte-Plan für mehr Lebensfreude und Energie hat das Staatsbad Bad Brückenau aufgestellt. Im Mittelpunkt steht das bewusste Naturerlebnis im Schlosspark-Ensemble, Achtsamkeitsübungen und Yoga sowie Aktivität egal in welcher Form. Ziel sind Stressabbau, Steigern des Energielevels und die Förderung der mentalen Gesundheit. Wichtig ist, bewusst nur Aktivitäten auswählen, die einem auch Freude bereiten. Egal was, der Weg beginnt mit dem ersten Schritt. www.staatsbad.de

Staatsbad Bad Brückenau: Auf Zeit-Reise gehen zu sich selbst

Wer akut erkrankt ist, ist in einer Fachklinik für Psychosomatik gut aufgehoben. Ein Beispiel ist die Limesklinik im Staatsbad Bad Brückenau. Hier nimmt sich ein erfahrenes Ärzte- und Therapeuten-Team mehrere Wochen oder auch Monate Zeit für jeden Patienten. Diese genießen in der ehemaligen Sommerresidenz von König Ludwig I. einen maßgeschneiderten Therapie-Mix, liebevoll zubereitete Speisen aus der Region sowie eine intensive psychologische Betreuung – das Ganze mit beruhigendem

.....
Blick auf die historischen Prachtbauten im weitläufigen Kurpark und der heilenden Atmosphäre des historischen Prachtbaus. www.staatsbad.de

Stadt Bad Brückenau: Mit Fasten zu sich selbst finden

Auf Heilfasten und Naturheilverfahren ist die Klinik von Weckbecker spezialisiert. Anerkannte Naturheilverfahren und Verfahren der Schulmedizin werden hier zu einer modernen Fasten-Medizin für einen gesunden Körper und ein erfülltes Leben verbunden. Patienten erfahren gleichermaßen Weichenstellungen für einen gesunden Lebensstil sowie eine optimale Ernährung für den Alltag. www.bad-brueckenau.de

Bad Königshofen: Familien wieder stark machen

Mütter und Familienmanagerinnen leisten täglich Großes. Doch selbst die stärkste Frau kann aus dem Takt kommen, wenn beruflicher Stress, gesundheitliche Probleme oder Konflikte in der Familie überhandnehmen. Kinder spüren diese Überlastung und wirken als Spiegel – die ganze Familie gerät aus dem Rhythmus. Hier setzt die Mutter-Kind-Kur in Bad Königshofen an. Das ganzheitliche Therapiekonzept bietet die Chance, die eigene Mitte wiederzufinden und neue Kraft zu schöpfen. www.frankenthaler.de

Bad Königshofen: Wohlfühlzeit mit Wellness und Wandern

Nicht nur für Mütter und Kinder, sondern für jedermann ideal ist die Frankenthaler in Bad Königshofen, eine weitläufige Erholungslandschaft mit Schwimmbad und Saunadorf sowie mit dem 1. Naturheilwassersee Deutschlands. Wer mag, macht mit beim Pilates-Kurs, probiert das Tagesarrangement „Wohlfühltag für mich“ oder die „Relax-Tage“. Davor oder danach bieten sich Spaziergänge auf den Terrain-Kurwegen, den Gesundheitswanderwegen, an. Am Weg liegt der Gradierpavillon mit viel gesunder Luft zum Atmen bei entspannenden Klängen. www.frankenthaler.de

Bad Neustadt:

Die Gesundheitsstadt bietet hochmoderne Medizin mit dem Rhön-Klinikum. Bad Neustadt lädt zum Shoppen ein und bietet ein reichhaltiges Kulturprogramm in der Stadthalle.

UNESCO Biosphärenreservat Rhön: Natur pur genießen

Die Experten sind sich einig: Wer wieder zu sich finden will, braucht den Kontakt zur Natur. Das UNESCO Biosphärenreservat Rhön bietet für die fünf Kurorte und Staatsbäder den perfekten Rahmen, um sich eine Auszeit zu gönnen. Ob Waldspaziergang, Wandertour auf dem Hochrhöner und seinen Extratouren oder beim Segelfliegen oder Paragliden neue Perspektiven entdecken – das Land der offenen Ferne bietet beste Aussichten, um das Leben neu zu entdecken. www.rhoen.info

.....
Abdruck erbeten. Wir freuen uns über ein Belegexemplar. Dieser Text hat 5.598 Zeichen und 78 Zeilen.
.....

Kostenfreies professionelles **Bildmaterial**: <https://cloud.text-design.de/s/e8rwebT5R94bnD9>

INFO: Bäderland Bayerische Rhön

Geschäftsführer	Dr. Matthias Wagner
Anschrift	Bäderland Bayerische Rhön GmbH & Co. KG Sieboldstraße 7, 97688 Bad Kissingen
Tel.	0971 7236-136
E-Mail:	wagner@gesundheitsregion-baederland.de info@baederland-bayerische-rhoen.de www.baederland-bayerische-rhoen.de
Ansprechpartner für Redaktionen:	texTDesign Tonya Schulz GmbH, T. 09777 32 35, info@text-design.de